

Anni Haapio, Suvi Kastikainen

Esikoistaan odottavien äitien tiedon ja tuen  
tarve

Vauvankaa.fi-verkkopalvelun hyödyntäminen tiedon ja  
tuen tarjoamisessa

Tekijät Otsikko	Anni Haapio, Suvi Kastikainen Esikoistaan odottavien äitien tiedon ja tuen tarve Vauvankaa.fi-verkkopalvelun hyödyntäminen tiedon ja tuen tarjoamisessa
Sivumäärä Aika	35 sivua + 2 liitettä 18.4.2012
Tutkinto	Kätilö AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyö
Ohjaajat	Lehtori TtT Leena Hannula Lehtori TtM Pirjo Koski
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkälaista tietoa ja sosiaalista tukea esikoistaan odottavat raskaana olevat äidit haluavat saada Internetissä toimivasta verkkopalvelusta. Kyseessä on Vauvankaa.fi-verkkopalvelu, joka on tarkoitettu lasta odottavien ja synnyttäneiden perheiden tueksi ja neuvolasta saatavan tuen lisäksi. Opinnäytetyö kuuluu Urbaani Vanhemmuus-hankkeeseen ja sen tavoitteena on selvittää, minkälaista tietoa verkkopalvelussa olisi hyödyllistä jakaa lasta odottavien perheiden näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja tutkimusaineisto kerättiin sähköpostin avulla tehdyin haastatteluin. Osallistujat tutkimukseen saatiin lumipallo-otannan avulla. Aineistoksi saatiin viisi haastattelua. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Analyysin avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin, eli millaista tietoa verkkopalvelu voisi tarjota raskausajasta ja synnytyksestä, ja millaista sosiaalista tukea se voisi odottajille tarjota.</p> <p>Tutkimustuloksista käy ilmi, että esikoistaan odottavat äidit haluavat paljon tietoa neuvolasta saadun tiedon lisäksi. Lisää tietoa he haluavat saada raskausoireista, ongelmista, ravitsemuksesta, liikunnasta, synnytyksen käynnistymisestä ja synnyttämisestä. Lisää tietoa kaivataan myös raskauden seurannasta neuvoloissa ja äitiyspoliklinikalla, sekä tietoa yhteiskunnan tarjoamista palveluista.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella sosiaalista tukea halutaan saada ensisijaisesti omilta tukiverkostoilta ja neuvolan terveydenhoitajalta. Verkkopalvelun tarjoama sosiaalinen tuki voisi tutkimustulosten mukaan olla kuitenkin yksi hyvä lisämahdollisuus tuen saamisen.</p> <p>Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää Vauvankaa.fi-verkkopalvelun kehittämisessä siten, että sinne tuotetaan tietoa raskausajasta ja kehitetään sosiaalisen tuen muotoja, jolloin se palvelee myös lasta odottavia perheitä.</p>	
Avainsanat	raskaus, synnytys, verkkopalvelu, esikoinen, äiti, tuki

Authors Title	Anni Haapio, Suvi Kastikainen Expectant Mothers and their Need for Knowledge and Support- The Use of the Website Vauvankaa (with a baby) in Providing Knowledge and Support
Number of Pages Date	35 pages + 2 appendices 18 th April 2012
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructors	Leena Hannula, Project Manager Pirjo Koski
<p>The purpose of this study was to find out what kind of information and social support pregnant women want to have from the Internet-based network. The network is called Vauvankaa.fi and it is developed for families who are waiting for their first baby or who have a newborn baby. This study was a part of a wider project called Urban Parenthood and the aim was to discover what kind of information would be useful from the pregnant women's point of view.</p> <p>The study was realized as a qualitative method, and we gathered the data for this study by sending a questionnaire via e-mail to five pregnant women who were expecting their first baby. The data was analyzed with the method of content analysis.</p> <p>We found that pregnant women want to have more information than the maternity clinic can offer. The results showed that more information was needed for pregnancy symptoms, nutrition, exercise, the beginning of labor and delivering the baby. Expectant mothers wanted to know more about pregnancy follow-ups and prenatal screening in the maternity clinic and the services that the society offers. The results also showed that mothers wanted social support from their families, relatives and friends or from the maternity clinic nurse rather than from Internet.</p> <p>The results lead to the conclusion that Internet-based network is a useful channel to share information about pregnancy and delivery but expectant mothers wish to have social support in person from their families or from a clinic nurse.</p>	
Keywords	pregnancy, labor, network, mother, support, first-born

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vanhemmuus ja lasta odottavien äitien tiedon ja tuen tarve	3
2.1	Tilastotietoja suomalaisesta lapsiperheestä	3
2.2	Vanhemmaksi kasvu	3
2.3	Sosiaalinen tuen tarve lasta odottavassa perheessä	5
2.4	Internetin hyödyntäminen tiedon ja tuen tarjoamisessa raskausaikana	6
3	Työn tarkoitus ja tavoite	10
4	Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus	11
4.1	Menetelmän valinta	11
4.2	Ryhmähaastattelu	11
4.3	Haastatteluaineiston keruu	12
4.4	Sähköpostihaastattelu	13
5	Työn toteutus	14
5.1	Tutkimusaineiston kuvaus	14
5.2	Aineiston analysointi	14
5.3	Aineiston pelkistäminen	15
5.4	Aineiston ryhmittely	15
5.5	Aineiston abstrahointi	16
6	Tutkimustulokset	16
6.1	Tiedonhaku Internetistä raskauden aikana	16
6.1.1	Raskausajan eteneminen	17
6.1.2	Raskausajan oireet	17
6.1.3	Raskausajan ravitsemus	17
6.1.4	Raskausajan liikunta	18
6.1.5	Parisuhde raskauden aikana	19
6.1.6	Raskausajan ongelmatilanteet	19
6.1.7	Synnytys	20
6.2	Raskausajan seuranta ja neuvolan/yhteiskunnan palvelut	20
6.2.1	Neuvola- ja äitiyspoliklinikkakäynnit	20

6.2.2	Tukiverkostot ja perhevalmennus	21
6.2.3	Yhteiskunnan tarjoamat palvelut	22
6.3	Sosiaalinen tuki	22
6.4	Yhteenvedo tutkimustuloksista	24
7	Pohdinta	26
7.1	Tutkimusprosessi	26
7.2	Tutkimustulosten pohdinta ja hyödyntäminen	27
7.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Saatekirje	
	Liite 2. Haastattelulomake	

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme on jatkoa Urbaani vanhemmuus hankkeelle, ja sen tarkoituksena on tutkia, mitä tietoa lasta odottavat perheet kaipaisivat lisää Vauvankaa.fi-verkkopalvelusta. Vauvankaa.fi-verkkopalvelua on kehitetty yhteistyössä ammattilaisten ja Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa.

Vuonna 2012 verkkopalvelun on tarkoitus siirtyä osaksi THL:n kansallista sähköistä verkkopalvelua. Verkkopalvelu on tarkoitettu lasta odottavien ja synnyttäneiden perheiden tueksi ja neuvolasta saatavan tuen lisäksi.

Toteutimme tutkimuksen laadullisen menetelmällä, jonka avulla selvitämme, minkälaisia tarpeita perheillä on verkkopalvelulle. Rajasimme tutkimuksen kohderyhmäksi ensimmäistä lastaan odottavat perheet, joihin kuuluu isä ja äiti. Tutkimuksen perusteella verkkopalvelua voi myöhemmin kehittää paremmin perheiden tarpeita palvelevaksi. Opinnäytetyössä selvitetään sitä, minkälainen raskaudenaikainen tieto ja tuki olisi hyödyllisintä, ja miten palvelua voisi ylipäättään kehittää raskausaikaa ajatellen. Verkkopalvelun ideana kuitenkin on, että se palvelee perheitä jo vauvan odotuksen aikana. Lasta odottavat perheet haluavat paljon tietoa raskauteen liittyvistä asioista ja olisi tärkeää, että perheillä olisi Internetsivusto, josta saa luotettavaa ja asiallista materiaalia raskaus- ja pikkulapsiajasta.

Metropolia Ammattikorkeakoulussa terveys- ja hoitoalalla kaikki opinnäytetyöt pyritään sitomaan laajempiin hankkeisiin. Hankkeissa on yleensä mukana useita yhteistyökumppaneita. Oma opinnäytetyömme kuuluu Urbaani vanhemmuus -hankkeeseen.

Urbaani vanhemmuus -hankkeen tavoitteena on muun muassa kehittää terveyshuollon ammattilaisille työvälineitä toimia vauvaperheiden tukena, perheiden voimavarojen vahvistaminen erilaisin keinoin ja kehittää tutkimusnäyttöön perustuvat valtakunnalliset imetystä tukevat hoitosuosituksiset. Vauvankaa.fi-verkkopalvelun tarkoituksena on tarjota tukea vanhemmuuteen ja imetykseen. Tavoitteena on tarjota vanhemmille tietoa, tukea ja vertaistukea raskauden loppuvaiheessa ja pikkulapsivaiheessa. Tavoitteena on

jakaa tietoa, joka tukee terveydenhuollossa annettua tietoa ja ohjausta ja johon voi palata myöhemmin kotona lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. (Salonen – Kaunonen – Åstedt-Kurki – Järvenpää – Tarkka 2008: 62.)

Vauvankaa.fi-verkkopalvelu on kehitetty yhdessä ammattilaisten ja opiskelijoiden kanssa, jotka osallistuivat palvelun tekoon opinnäytetöiden muodossa. Asiantuntija-ryhmä tarkasti ja kommentoi palvelun sisältöä vuonna 2007, jonka jälkeen sivusto toimitettiin ja esiteltiin. Vuosina 2007–2010 verkkopalvelu oli perheiden ja yhteistyökumppaneiden käytössä, ja palvelua kehitettiin saadun palautteen perusteella. Vuonna 2012 palvelu siirtyy Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) verkkosivuille kansalliseen käyttöön. (Hannula – Liinamo – Paavilainen 2011.)

## **2 Vanhemmuus ja lasta odottavien äitien tiedon ja tuen tarve**

### **2.1 Tilastotietoja suomalaisesta lapsiperheestä**

Suomessa oli vuonna 2010 1 455 000 perhettä. Perheisiin kuului 76 prosenttia väestöstä eli 4 065 000 henkilöä. (Suomen virallinen tilasto 2011.) Tavallisimmillaan perheeseen kuuluu kaksi eri sukupuolta edustavaa henkilöä sekä heidän mahdolliset lapsensa. Jos lapset ovat alle 18-vuotiaita, perhettä kutsutaan lapsiperheeksi. Jos henkilöllä on lapsia, häntä kutsutaan äidiksi tai isäksi. Äiti ja isä elävät yhdessä joko avioliitossa tai avoliitossa. Tässä opinnäytetyössä keskitymme vain perheisiin, joissa on äiti ja isä. Nykyään esikoisista syntyy yli puolet äideille, jotka eivät ole naimisissa. (Suomen virallinen tilasto 2011.)

Tilastokeskuksen väestönmuutostietojen mukaan syntyvyys on jatkanut lievää nousuaan. Vuoden 2010 hedelmällisyyden vallitessa nainen synnyttää noin 1,87 lasta. Ensisyntyneiden keski-ikä on 28,3 vuotta. Kaikkien synnyttäjien keski-ikä 30,1 vuotta. Syitä lapsen saamisen lykkääntymiseen ovat esimerkiksi pitkät opiskeluajat ja taloudellinen epävarmuus, mutta myös oma epävarmuus lapsen kanssa pärjäämisestä sekä kumppanin puute. (Hult 2010: 30.) Äitiys liitetään usein opiskelujen jälkeiseen elämäntilanteeseen (Kelhä 2009: 39–49). Riski erota on suurimmillaan lapsen ensimmäisinä vuosina (Lammi – Taskula – Salmi 2009: 50). Äitiysneuvolatoimintaa on ollut jo 50 vuoden ajan ja nykyisin neuvolan palveluita käyttää 99% äideistä (Haapio 2006: 10).

### **2.2 Vanhemmaksi kasvu**

Vanhemmaksi kasvua ohjaavat monet asiat kuten; vanhempien persoonalliset ominaisuudet, sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet, uskomukset, biologiset tekijät sekä perhe- ja lähesuhteiden laatu. (Viljamaa 2003: 11.) Isät ja äidit muodostavat suhdetta tulevaan lapseensa ja lisäksi he kehittävät parisuhdettaan niin, että siinä on tilaa syntyvälle perheenjäsenelle. Äitiysneuvolan tarjoamat palvelut ovat vanhemmuuden tärkeänä tukijana. (Viljamaa 2003: 14–19.)

Alkuraskauden aikana äidillä voi olla ristiriitaisia tunteita, jotka voivat vaihdella hyväksymisestä hylkäämiseen riippuen siitä, onko raskaus ollut toivottu vai ei-toivottu. Keski-



raskauden aikana päällimmäisinä tunteina ovat hyväksyntä ja rakkaus syntyvää lasta kohtaan. Viimeisen jakson aikana ”lapselle syntymän antaminen” on tärkein tehtävä. (Viljamaa 2003: 22.)

On todettu, että äitien oma kokemus vauvanhoitotaidoista ja äitiydestä sekä positiiviset odotukset vanhemmuudesta vahvistavat äiti-lapsisuhdetta ja vanhemmuutta. Tärkeintä on nimenomaan äitien oma kokemus eikä sillä välttämättä ole mitään tekemistä sen kanssa, miten he tosiasiallisesti osaavat vauvoja hoitaa. Äidit, jotka tuntevat itsensä epävarmoiksi, ovat myös tyytymättömiä saatuaan tukeen, kuin ne, jotka kokevat itsensä varmoiksi. On osoitettu, että tuen saamisella jo odotusaikana on vahva merkitys sille, minkälaiseksi vanhempi-lapsi-suhde muodostuu. (Kuo – Chen – Lin – Lee – Hsu 2009: 1953.)

Sairaalassaoloaika on tärkeää aikaa äiti-lapsisuhteen muodostumiselle ja äitien ymmärrykselle lasta kohtaan. Taiwanissa on todettu, että lyhyet hoitoajat synnytyksen jälkeen ovat yhteydessä vanhempien valmiuksiin hoitaa lasta kotona. Taiwanissa sairaalasta kotiudutaan yleensä 48–72 tunnin kuluttua synnytyksestä, jolloin vanhemmilla ei välttämättä ole vielä riittäviä taitoja vauvanhoitoon ja vanhemmuuteen. Tämän takia on koettu tärkeäksi valmentaa äitejä jo raskausaikana, ja on todettu, että valmennus jo raskausaikana kehittää äitien taitoja ja valmiuksia. (Kuo ym. 2009: 1593.)

Perinteisesti vanhempia on valmennettu vauvan syntymään luennoimalla heille, jakamalla kirjallista tietoa, keskustelemalla tai näyttämällä kuvamateriaalia, esimerkiksi DVD-levyjä. Myös Taiwanissa edellä mainitut keinot ovat olleet käytössä. Niissä on kuitenkin se huono puoli, että resurssit saattavat rajoittaa niiden käyttöä. Aikaa ei välttämättä ole riittävästi eikä tilaa. (Kuo ym. 2009: 1593.) Suomessa perhevalmennus on vakiintunut osaksi neuvolatyötä ja vanhempien ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen ollaan paneuduttu neuvoloissa. Toisaalta perhevalmennus ja perheiden yksilöllinen tukeminen kärsivät siitä, että vain noin 40 prosentissa neuvoloista on suositeltu määrä terveydenhoitajia. Muissa henkilökuntaa on liian vähän. (Hakulinen – Viitanen – Pelkonen – Haapakorva 2005: 4–5.)

### 2.3 Sosiaalinen tuen tarve lasta odottavassa perheessä

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan erään määritelmän mukaan huolenpitoa ihmisistä, jotka kaipaavat tukea elämänmuutoksissa. Sosiaalinen tuki liittyy ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin ja se voi auttaa yksilöä tunnistamaan omat voimavaransa ja ottamaan ne tehokkaasti käyttöön. (Toivonen 2009: 8-9.)

Vanhempien odotukset tulevasta sekä sosiaalisen tuen tarve ovat erilaisia ensimmäistä kertaa vanhemmiksi tulevilla ja heillä, joilla on jo useampia lapsia. (Viljamaa 2003:25.) Vaikka ensisynnyttäjien tiedot lapsen saamisesta ovat usein melko hyviä, he kaipaavat ammattilaisten ja toistensa tukea (Stakes; Viisainen 1999: 79.)

Moni lapsiperhe jää nykyisin yksin (Viljamaa 2003: 24). Entisaikoina isovanhemmat ja muut sukulaiset asuivat samassa taloudessa tai lähistöllä. Tukea, kokemuksia ja turvaa oli tarjolla. Nykyisin esikoistaan odottavat vanhemmat saattavat asua kaukana vanhemmistaan ja muista sukulaisistaan, joten vanhemmat kaipaavat tukea uuteen elämäntilanteeseen. Vanhemmilla on kuitenkin tarve kuulua johonkin yhteisöön joka jakaa saman elämäntilanteen. Nykypäivänä monet vanhemmat tuntevat neuvottomuutta uuden elämäntilanteen yhteydessä. Sosiaalista tukea kaivataan lisää sekä mahdollisuuksia saada tukea ja tietoa vanhemmuudesta. (Viljamaa 2003: 25; Salonen ym. 2008: 60.)

Lapsen synnyttyä vanhemmilla on haasteena oppia hoitamaan lasta sekä oppia tuntemaan lapsi. Lisäksi vanhempien täytyy kohdata omat odotuksensa vanhemmuudesta ja yrittää toimia niiden edellyttämällä tavalla. (Salonen 2010: 24.) Jos vanhemmilla on negatiiviset näkemykset omasta vanhemmuudestaan, se saattaa heijastua myös vanhemmuuteen negatiivisesti. Jos ammattilaiset tunnistavat jo raskauden aikana ne äidit, jotka ovat peloissaan, huolissaan tai kokevat itsensä epävarmoiksi, he voivat tarjota erityistä tukea äideille jo ennen lapsen syntymää. (Salonen 2010: 55.)

Tulevat vanhemmat kaipaavat ja haluavat paljon enemmän tukea, kuin mitä neuvola tällä hetkellä voi tarjota. Sosiaalinen tuki vaikuttaa vanhemmuuden laatuun sekä parantaa äidin ja isän voimavaroja. Toimiva tukiverkosto parantaa äidin ja isän mahdollisuuksia vastata vanhemmuuden haasteisiin. Viljamaa toteaa, että olisi tärkeää saada

lisää tietoa siitä, minkälaista sosiaalista tukea vanhemmat kaipaavat. (Viljamaa 2003: 27.)

Terveystenhoitajat pitävät voimavarojaan vanhemmuuden tukemiseen ja sosiaalisen tuen tarjoamiseen riittämättöminä (Viljamaa 2003: 39). Tutkimuksesta selvisi, että vanhemmat ovat pääosin tyytyväisiä lastenneuvolaan mutta kaipasivat enemmän tietoa ja tukea äitiysneuvolasta. Viljamaa toteaa, että neuvolassa vanhempia tulee tukea enemmän. Vanhemmuutta täytyy saada pohtia neuvolassa. Pohtiminen aktivoi perheen omia voimavaroja ja se lisää perheen voimaantumisen tunnetta. (Viljamaa 2003: 115–116.)

Nykypäivänä on myös kiinnitettävä enemmän huomiota vanhempien yksilöllisiin tarpeisiin ja odotuksiin. Lisäksi on otettava huomioon, että nykypäivän vanhemmat pohtivat vanhemmuuttaan yhä useammin Internetissä, joka saattaa olla yhä käytetympi vertais-tuen muoto tulevaisuudessa. (Viljamaa 2003: 116.)

## 2.4 Internetin hyödyntäminen tiedon ja tuen tarjoamisessa raskausaikana

Internetiä voi hyödyntää raskaudenaikaisen tiedon ja tuen tarjoamisessa eri tavoin. Lasta odottavat äidit hakevat herkästi tietoa Internetistä. Nykyään Internetissä tietoa on tarjolla paljon ja odottavat äidit pääsevät melko helposti yhtä luotettavien tietolähteiden äärelle kuin ammattilaisetkin. (Lagan – Sinclair – Kernohan 2010: 106–107.) Internetin hyödyntämisen hyvänä puolena on, että lukija voi itse päättää, milloin haluaa materiaaliin tutustua, kuinka paljon aikaa haluaa käyttää, mitkä asiat kiinnostavat itseä eniten ja mihin tahtiin haluaa edetä.

Internetissä voi helposti myös yhdistää kuvia, tekstiä, ääntä ja liikkuvaa kuvaa, jolloin oppimiseen on käytettävissä erilaisia keinoja. Internetissä tapahtuva valmennus myös vähentää kustannuksia, koska se ei vaadi jatkuvia henkilöresursseja tai aikaa ja paikkaa. (Kuo ym. 2009: 1594.)

On tutkittu, että äidit hakevat tietoa Internetistä eri syistä (Lagan ym. 2010). Osa hakee tietoa Internetistä sen takia, että terveydenhuollon ammattilaisilta saatu tuki ei ole

ollut tarpeeksi selvää. Tällöin Internetistä haetaan lisätietoa asiasta. Toisaalta jotkut myös hakevat niin sanottu toista mielipidettä jostakin heitä askarruttavasta asiasta. Asiasta on saatettu keskustella terveydenhuollon edustajan kanssa, mutta äidit haluavat vielä lisätietoa. Internetistä haetaan ylipäättään tietoa oman päätöksenteon tueksi ja sen helpottamiseksi. (Lagan ym. 2010: 112–114.)

Suomessa on tutkittu miten Internetiä voi hyödyntää vanhempien tukemisessa neuvolan lisänä. Pirkko Kourin väitöskirjassa tutkitaan äitiyshuollon palveluja ja nettineuvolan kehittämistä. Tutkimuksessa lasta odottavat perheet kehittivät nettineuvolan kautta esimerkiksi virtuaalisen yhteisön, jossa he tukivat toisiaan samanlaisen elämäntilanteen myötä ja antoivat palautetta äitiyshuollon palveluista. Perheet saivat käyttää nettineuvola kotonaan ja samalla he pystyivät olemaan yhteydessä muihin samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Nettineuvola on myös hyödyllinen ulkomailla asuville suomalaisille, koska he saavat tietoa ja tukea omalla äidinkielellään. Myös terveydenhoitajat hyötyvät virtuaalineuvolasta, koska he saavat mahdollisuuden korjata vanhempien mahdollisia väärinymmärryksiä. (Kouri 2006: 93.) Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin terveydenhoitajien kokemuksia nettineuvola-palvelusta osana arjen työtä. (Kouri 2006: 5).

Suomalainen Vauvankaa.fi-verkkopalvelu on kehitetty vastamaan vanhempien tarpeisiin saada luotettavaa tietoa Internetistä raskaus- ja pikkulapsiaikaan liittyen. Vauvankaa.fi-verkkopalvelun kehittämisen tavoitteena oli luoda luotettava, houkutteleva ja helppokäyttöinen verkkosivusto, jossa olisi käytännöllistä ja tärkeää tietoa molemmille vanhemmille vauvan hoidosta ja vanhemmuudesta. Kätilö- ja sairaanhoitajaopiskelijat, alan opettajat ja eri alojen ammattilaiset, esimerkiksi neonatologit, seksuaaliterapeutti ja kätilöt, ovat olleet kehittämässä sisältöä verkkopalveluun. Vauvankaa.fi-verkkosivustoa on tutkittu sen pilottivaiheessa. Lopulliset muutokset tehtiin moniammatillisen arviointiryhmän kommenttien ja ehdotusten perusteella. Verkkopalvelun kehittämistä on kuvattu tutkimuksessa ja lisäksi on tutkittu, miten verkkopalvelun käyttö vaikuttaa vanhempien kokemukseen omasta vanhemmuudestaan (Salonen ym. 2008: 62-63; Salonen 2010: 30).

Vauvankaa.fi-verkkopalvelu on tarkoitettu perheille raskauden puolivälistä alkaen kestään siihen asti, että lapsi on yhden vuoden ikäinen. Verkkopalvelun tavoitteena on

tarjota lisätietoa ja tukea synnytyssairaalassa tarjottavan tiedon lisäksi. Vanhemmat voivat ottaa sairaanhoitajaan tai kättilöön yhteyttä kaksi viikkoa synnytyksen jälkeen ja kysyä anonyymisti kysymyksiä. (Salonen ym. 2008: 63; Salonen 2010: 30.)

Vanhempien näkökulmasta on tutkittu, millaiseksi he arvioivat palvelun laadun, missä määrin he saivat tukea vanhemmuuteen palvelusta, miten palvelu tuki imetystä ja miten vanhemmat kehittäisivät verkkopalvelua. Kyseessä oli pilottitutkimus. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat vapaaehtoiset äidit ja isät, jotka osallistuivat tutkimukseen. Osallistujia tutkimukseen kutsuttiin neljän helsinkiläisen neuvolan ilmoitustauluille sekä Miessakit Ry:n ja Imetyksen Tuki ry:n verkkosivuille laitettujen tiedotteiden avulla. Tutkimukseen vastaajia oli 37 ja vastaajista 89 % oli äitejä ja 11 % isiä. (Hannula – Salonen – Rekola – Tarkka 2010: 22–24).

Vanhempien näkökulmasta tehdyn tutkimuksen mukaan verkkopalvelu arvioitiin yleisesti hyväksi. Se vastasi tarkoitusta, sisältö oli luotettavaa ja asiantuntevaa. Siihen oli myös tyytyväisiä, että aineistossa oli lähdeviitteitä lisätiedon hankintaa varten. Toisaalta verkkopalvelun aineistoa ei pidetty kovinkaan ainutlaatuisena ja yksityiskohtien virheettömyydessä oli parannettavaa. Kaikkein tyytyväisempiä vastaajat olivat siihen, että verkkopalvelusta sai tukea omalle päätöksenteolle. Eniten tietoa ja ohjeita oli tarjolla vauvan hoidosta. Osa vastaajista oli tyytyväisiä palvelun tarjoamaan tukeen imetyksen suhteen, mutta osa ei kokenut siitä hyötyvänsä. Tähän tulokseen vaikuttaa paljon se, millaiseksi käyttäjät kokivat imetyksen ylipäänsä ja millaisia haasteita he kohtasivat. Testikäyttäjät olivat vähiten tyytyväisiä siihen, miten verkkopalvelu tarjosi tukea vanhemmuuteen. Kaikki eivät myöskään kokeneet tarvetta verkostoitumiselle muiden vanhempien kanssa tai kokivat mahdollisuudet siihen huonoksi. (Hannula ym. 2010: 24–29.) Vauvankaa.fi-verkkopalvelusta kaivataan lisää tietoa ja vertaistukea. Äidit halusivat erityisesti tietoa odotusajasta, jonka lisäksi he kaipasivat sosiaalista tukea. (Pallari – Tarkka – Aho – Åsted-Kurki – Salonen 2011: 84–94).

Myös pelkkien äitien näkökulmasta verkkopalvelua on tutkittu. Tutkimukseen äitien kokemuksesta osallistui kahdeksan äitiä, joista yksi oli raskaana. Muilla oli alle 1-vuotias esikoinen. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin sähköisen loma-kehaastattelun avulla Metropolia ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. (Kauppila –

Kuitunen – Kumpulainen 2011.) Tutkimuksen tuloksena oli, että sivusto koettiin melko kattavana ja informatiivisena. Jonkin verran vastaajien mielestä sivuilla oli toistoa ja samoja artikkeleita löytyi eri otsikoiden alta. Sivustolta toivottiin myös enemmän havainnollistavaa materiaalia kuten kuvia. Tutkimukseen osallistunut odottava äiti oli kokenut, että verkkopalvelu on selkeästi tarkoitettu vastasyntyneen hoitoon ja synnytyksen jälkeiseen aikaan. Hän koki, että raskausajasta oli aivan liian vähän tietoa. Erityisesti hän olisi kaivannut tietoa raskausajan ongelmista. (Kauppila ym. 2011: 16–20.)

Myös verkkopalvelun käytön vaikutuksia vanhemmuuden kehittymiseen on tutkittu. Yleensä vanhempien kokemus omasta vanhemmuudestaan ja vauvanhoitotaidoistaan paranee lapsen kasvaessa. Vanhemmat kuitenkin kokivat, että tarvitsevat enemmän tietoa vauvan käytöksestä, päivärytmistä ja unesta. (Salonen 2010: 47.) Eri lähteiden mukaan verkkopalvelun käytöllä ei kuitenkaan ollut merkittävää vaikutusta vanhempien kokemukseen omista vauvanhoitotaidoista. (Salonen 2010: 55; Salonen – Kaunonen – Åstedt-Kurki – Järvenpää – Isoaho – Tarkka 2011: 839.)

Myös Taiwanissa on tutkittu, miten Internetiin kehitetty verkkopalvelu vastasi vanhempien tuen tarpeeseen (Kuo ym. 2009). Tutkimuksessa testiryhmä jaettiin kontrolliryhmään ja varsinaiseen testiryhmään, joka käytti verkkopalvelua. Tutkimus tehtiin määrällisenä tutkimuksena, ja tutkimusjoukkoon kuului 118 äitiä. (Kuo ym. 2009: 1594.)

Taiwanissa on vastattu vanhempien tarpeeseen saada lisää tietoa vanhemmuudesta ja vauvanhoidosta jo raskausaikana perustamalla Internetissä toimiva palvelu, johon vanhemmat voivat käydä tutustumassa silloin kuin heille parhaiten sopii. Verkkopalvelussa on tietoa muun muassa vauvan perushoidosta, kylvetyksestä, navan hoidosta, imetyksestä, vanhempien parisuhteesta ja suhteesta lapseen. Tietoa jaetaan tekstin, animaatioden, kuvien, graafien ja videoiden avulla. Lisäksi sivuilla on reaaliaikainen kommunikointimahdollisuus muiden lukijoiden kesken, jotta he voivat keskustella ja vaihtaa mieleen tulleita ajatuksia. Lisäksi ylläpitäjät tarjosivat mahdollisuuden esittää kysymyksiä asiantuntijoille sähköpostin välityksellä. (Kuo ym. 2009: 1594–1595.)

Tutkimuksen tuloksena oli, että verkkopalvelua käyttäneet äidit olivat varmempia omasta äitiydestään ja taidoistaan hoitaa vauvaa kuin kontrolliryhmään kuuluneet.

Enemmän tietoa ja valmennusta saaneet äidit omaksuivat äidin ja hoivaajan roolin paremmin ja näin muodostui nopeasti positiivinen vuorovaikutussuhde vauvaan. Se koettiin myös tärkeäksi, että äidit pystyivät käyttämään palvelua vauvan syntymän jälkeenkin ja hakemaan tietoa heitä askarruttaviin asioihin. Internetin käyttö on yleistynyt paljon ja se on äideille luontainen paikka etsiä ja hakea tietoa. Kaikkia Internetin mahdollisuuksia ei olekaan osattu vielä hyödyntää terveydenhuollon palvelujen tarjoamisessa. (Kuo ym. 2009: 1596–1599.)

### **3 Työn tarkoitus ja tavoite**

Osallistumme työllämme verkkopalvelun laajentamisen ensimmäiseen vaiheeseen, jossa verkkopalvelun sivustoa arvioidaan eri käyttäjäryhmien näkökulmasta. (Hannula – Liinamo – Paavilainen 2011.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, mitä raskaana olevat äidit haluavat verkkopalvelun heille tarjoavan. Tutkimuksen pohjalta on mahdollista kehittää verkkopalvelua vastaamaan vielä paremmin perheiden tarpeita ja tuottaa verkkopalveluun lisämateriaalia.

Keskitymme ainoastaan perheisiin, joissa on isä ja äiti, ja jotka odottavat ensimmäistä lastaan ja näin ollen hyötyvät verkkopalvelusta eniten. Opinnäytetyömme tarkoituksena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälaista tietoa esikoistaan odottavat äidit kaipaavat verkkopalveluun raskausajasta ja synnytyksestä?
2. Minkälaista sosiaalista tukea verkkopalvelu voisi tarjota esikoistaan odottaville äideille?

## 4 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus

### 4.1 Menetelmän valinta

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Laadullisen tutkimuksen pääideana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2000: 152). Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena paljastaa uusia asioita eikä niinkään todentaa olemassa olevia totuuksia. (Hirsjärvi ym. 2000: 154).

Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että tiedonkeruun menetelmänä käytetään ihmistä ja, että tiedonkeruuta toteutetaan todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2000: 155). Haluamme saada kokonaisvaltaista ja syventävää tietoa siitä, mitä verkkopalvelulta odotetaan. Valitsimme kohdejoukon tarkoituksenmukaisesti, mikä on tyypillistä laadullisessa tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2000: 155.)

### 4.2 Ryhmähaastattelu

Laadullisen tutkimuksen menetelmäksi valitsimme ryhmähaastattelun, johon osallistuu noin viisi äitiä. Haastattelun etuna on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta luontevasti tilanteen edellyttämällä tavalla. Lisäksi haastattelussa on mahdollista säädellä haastatteluaiheiden järjestystä. Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruun muoto, koska saamme samalla kertaa tietoja usealta äidiltä. Lisäksi on tutkittu, että ryhmähaastattelussa haastateltavat ovat vapautuneempia ja luontevampia kuin yksilöhaastattelussa. (Hirsjärvi ym. 200: 197.)

Valitsimme ryhmähaastattelun, koska haluamme, että äidit tuovat esille omia kokemuksiaan ja näkemyksiä siitä, mitä raskausajan tietoa he kaipaivat lisää Internetistä. Ryhmähaastattelun on tarkoitus saada aikaiseksi yleistä keskustelua ja pohdintaa siitä, minkälaista tietoa ja tukea lasta odottavat perheet kaipaavat.

Ryhmähaastattelun huonoja puolia on se, että haastateltavat saattavat jättää kertomatta negatiivisia asioita, mikä ei välttämättä ole olennaista, sillä haluamme saada mielipiteitä siitä, mitä tietoa äidit haluavat lisää. Haastatteluun on varattava runsaasti aikaa, sillä etukäteen ei voida tietää, kuinka kauan haastattelutilaisuus kestää. Toisaal-



ta on myös syytä varautua siihen, että joudumme esittämään tarkentavia kysymyksiä, jotta keskustelua äitien välillä syntyisi. (Hirsjärvi ym. 2000: 193.) Ryhmähaastattelulla saamme tarkkaa ja kattavaa tietoa siitä, mitä perheet kaipaavat (Hirsjärvi ym. 2000: 196). Nauhoitamme haastattelun ja siksi haastateltavia ei voi olla liian monta, koska haastateltavien äitien äänet saattavat sekoittua keskenään. (Hirsjärvi ym. 2000: 198).

Haastattelumuodoksi valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun, koska halusimme, että haastateltavien keskuudessa syntyy yleistä keskustelua ja pohdintaa aiheesta. Teemahaastattelussa saadaan selville haastateltavien ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä sitä mukaan kuin ne käyvät ilmi keskustelun aikana. (Hirsjärvi ym. 2000: 196.) Haastattelun etuna on myös joustavuus, koska haastattelun aikana on mahdollista toistaa kysymyksiä tai oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 73).

Teemahaastattelua suunniteltaessa on mietittävä, onko kaikista tutkimukseen liittyvistä teemoista keskusteltava haastattelutilanteessa. Joustavuutta tulisikin löytyä. Haastattelurunkoa laatiessa tulee tehdä teema-alueuettelo, jonka pohjalta haastattelutilanteessa esitetään haastateltavalta kysymyksiä, joiden avulla saadaan vastauksia tutkimusongelmiin. (Hirsjärvi – Hurme 1995: 41.) Teemahaastattelussa kaikki kysymykset ovat tyypiltään avonaisia. (Hirsjärvi – Hurme 1995: 44). Teemahaastattelu on tyypillisesti puolistrukturoitu. Kysymysmuotoja voi hahmotella ennen haastattelua siten, että tarvittava tieto saadaan niiden avulla selville. (Hirsjärvi – Hurme 1995: 84.)

#### 4.3 Haastatteluaineiston keruu

Olimme suunnitelleet, että laitamme kutsun ryhmähaastattelusta raskaana olevien äitien suosimalle keskustelupalstalle, esimerkiksi Meidän Perhe -keskustelupalstalle, mutta saimme helposti viisi esikoistaan odottavaa naista niin sanotulla lumipallo-otannalla. Lumipallo-otanta on aineistonkeruumenetelmä, jossa alkuvaiheessa tiedetään avainhenkilö, joka johdattaa tutkijat toisen tiedonantajain pariin. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 86.)

Äidit ilmoittivat marras-joulukuussa olevansa kiinnostuneita osallistumaan ryhmähaastatteluun. Lähetimme saatekirjeet äideille tammikuussa. Saatekirjeessä ehdotettiin kaksi eri mahdollisuutta haastattelun ajankohdaksi 31.1.2012 tai 2.2.2012. Kuitenkin kävi niin, että vain yksi äideistä vastasi sähköpostilla osallistuvansa ja muut eivät vastanneet sähköpostiviestiin. Jouduimme perumaan haastattelun ja keksimään uuden ratkaisun mahdollisimman nopeasti, jotta opinnäytetyömme valmistuisi ajallaan. Päätimme kerätä äidit jälleen lumipallo-otantana ja kutsua heidät sähköpostihaastatteluun.

#### 4.4 Sähköpostihaastattelu

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan myös hyödyntää sähköpostihaastattelua. Sähköpostihaastattelulla pystytään tutkimaan erilaisia asioita ja hakemaan vastauksia erilaisiin ongelmiin. Sähköpostihaastattelua voidaan käyttää vaihtoehtona kyselyllä tapahtuvalle aineiston keruulle, jos voidaan olettaa, että kyselyn vastausprosentti jää matalaksi. (Tuomi – Saarikoski 2009: 74.) Sähköpostihaastattelussa kysymysten kannattaa olla lyhyitä ja avoimia. Etuna haastattelussa on, että tutkimuksen tekijä saa aineistonsa kirjallisesti eikä haastatteluaineistoa tarvitse erikseen kirjoittaa auki. Sähköpostihaastattelun huono puoli on, että siinä ei muodostu henkilökohtaista yhteyttä tutkimuksen tekijän ja haastatteluun osallistuvan välillä. (Kylmä – Juvakka 2007:104.)

Sähköpostihaastatteluun päädyimme siksi, että raskaana olevat eivät olleet innostuneita osallistumaan ryhmähaastatteluun. Ajattelimme, että sähköpostihaastatteluun olisi helpompi osallistua ja saisimme tutkimusaineiston kerättyä. Tutkimukseen lupautui 10 raskaana olevaa, joille lähetimme saatekirjeen. Haastattelukysymyksiin vastasi vain viisi äitiä.

Haastattelulomakkeeseen (liite 2) laadimme kysymyksiä, joiden tavoitteena oli saada vastaajilta henkilökohtaisia mielipiteitä. Haastattelulomakkeen mukana lähetimme saatekirjeen (liite 1), jossa kerroimme tarkemmin tutkimukseen osallistumisesta, tavoitteista ja tarkoituksesta. Lisäksi lähetimme vastausohjeet kysymyksiin. Saatekirjeessä täytyy perustella tutkimuksen tärkeyttä, jonka avulla haastattelulomakkeen saaja voi tehdä päätöksen tutkimukseen osallistumisestaan (Vilkkä 2005: 152).

## 5 Työn toteutus

### 5.1 Tutkimusaineiston kuvaus

Lumipallo-otannan avulla saimme kerättyä kymmenen esikoistaan odottavaa äitiä, joille lähetimme haastattelukysymykset sähköpostin välityksellä. Osa äideistä oli samoja, jotka olivat jo osoittaneet mielenkiintoa ryhmähaastattelua kohtaan, mutta jättäneet lopulta siihen tulematta. Viiden viikon kuluessa saimme viisi vastausta. Saimme tietoomme, että ainakin yksi sähköpostihaastatteluun lupautuneista äideistä synnytti ennen kuin ehti tutkimukseen osallistua.

Vastaukset haastattelukysymyksiin vaihtelivat paljon pituudeltaan. Osa vastaajista oli kirjoittanut lyhyesti ja vastannut vain osaan kysymyksistä, kun taas osa oli vastannut kaikkiin kysymyksiin ja kirjoittanut lisäksi vielä muuta, mitä aiheesta halusi kertoa. Vastaukset olivat pituudeltaan puolesta sivusta neljään sivuun A4-kokoisilla arkeilla. Yhteensä tutkimusaineistoa kertyi 12 A4-sivua. Nuorin vastaajista oli 26-vuotias ja vanhin 32-vuotias. Neljällä vastaajalla oli ammattikorkeakoulututkinto ja yhdellä vastaajista oli ammattikoulututkinto, mutta hänkin opiskeli parhaillaan ammattikorkeakoulussa. Kaikki odottivat ensimmäistä lastaan. Vastaajat olivat toisella ja kolmannella raskauskolmanneksella, raskausviikkojen 17- 34 välissä. Yksi vastaajista oli kokenut aiemmin kaksi keskenmenoa raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana. Vastaajat asuivat ympäri Suomea, Espoon ja Oulun välillä.

### 5.2 Aineiston analysointi

Aineistolähtöisessä analyysissä yritetään luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköitä ei ole sovittu etukäteen. Aikaisemmillä havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla merkitystä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa, koska analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 95.) Sisällön analyysimenetelmällä yritetään saada tutkittavasta asiasta kuvaus tiivistetyssä muodossa. Sillä saadaan kerätty aineisto kuitenkin vain johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 103.) Aineiston analyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108.)

### 5.3 Aineiston pelkistäminen

Aineiston pelkistämässä analysoitava informaatio kirjoitetaan auki. Sen jälkeen se pelkistetään siten, että aineistosta poistetaan tutkimukselle epäolennaiset ilmaukset (Tuomi – Sarajärvi 2009: 109). Pelkistettäessä ilmaukset tiivistetään siten, että niiden olennainen sisältö säilyy. Pelkistetyt ilmaukset kirjataan mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti ja pidetään huolta, että käytetään samoja termejä kuin, mitä tutkimusaineiston teksteissä on käytetty. (Kyngäs – Vanhanen 1999: 5.)

Lähdimme pelkistämään aineistoa siten, että kokosimme kaikki vastaukset yhteen. Tämän jälkeen muutimme alkuperäiset ilmaukset tiivistetympään muotoon. Pidimme huolta siitä, että pelkistetyn lauseen alkuperäinen tarkoitus ei muutu.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

<b>Alkuperäisilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>
...”raskauden etenemisestä viikko viikolta.” V1	Viikkokohtainen kehitys
”Alkuraskaudessa etsin tietoa mm. raskauden oireista” V1	Alkuraskauden oireet

### 5.4 Aineiston ryhmittely

Aineiston ryhmittelyssä aineistosta kerätyt alkuperäisilmaukset käydään huolellisesti läpi, ja aineistosta ryhdytään etsimään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi ja lisäksi ne nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 110.)

Aineiston ryhmittelyssä lähdimme etsimään samankaltaisuuksia haastatteluaineistosta. Huomasimme, että aineistosta löytyy paljon samankaltaisuuksia, joten koimme sen mielekkäämmäksi ja kehittävämmäksi kuin eroavaisuuksien etsiminen. Tämän jälkeen teimme pelkistetyistä ilmauksista alaluokat, jonka jälkeen yhdistimme ne yläluokiksi.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>
Suosituks	
Yksittäiset ruoka-aineet	
Yhtenäinen tietopaketti	Ravintosuositukset ja niiden perustelut
Lisäravinteet	
Suosituks	
Reseptit	

### 5.5 Aineiston abstrahointi

Abstrahoinnissa eli käsitteellistämisessä edetään alkuperäisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia, kunnes kaikki alaluokat on saatu sijoitetuksi pääluokkiin. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 112.) Tässä vaiheessa saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston abstrahoinnista.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
viikkokohtainen kehitys	kehitys viikko viikolta	Raskauden eteneminen
fyysiset muutokset äidissä	kehon muuttuminen	

## 6 Tutkimustulokset

### 6.1 Tiedonhaku Internetistä raskauden aikana

Odottavat äidit olivat hakeneet tietoa raskauden etenemisestä, tyypillisistä ja harvinaisista raskausoireista, ravinto- ja liikuntasuosituksista ja synnytyksestä. Lisäksi haettiin tietoa raskauden vaikutuksista äidin mielialaan ja seksuaalisuuteen.

### 6.1.1 Raskausajan eteneminen

Useimmat vastasivat, että he kaipaavat tietoa alkion ja sikiön viikkokohtaisesta kehityksestä. Tämä oli selkeästi tärkein asia, mitä he halusivat Internetistä löytyvän. He halusivat lisäksi tietoa raskauden aikaisista muutoksista odottavan kehossa. Eräs äiti ehdotti, että myös isille voisi olla oma tietopaketti raskauden etenemisestä. Eräs äiti vastasi kysymykseen näin:

”Olisi mukava saada kattavaa viikkokohtaista tietoa raskauden etenemisestä, muutoksista äidissä, lapsen kehittymisestä, millä viikoilla on normaalisti neuvola, milloin on ultraäänitutkimukset, mitä pitää milläkin viikolla ottaa huomioon esim. ravinnon suhteen, liikunnan suhteen, mitä lääkkeitä saa käyttää ja mitä tulisi välttää ym.” V2

### 6.1.2 Raskausajan oireet

Raskausajan oireisiin liittyvästä tiedosta vastaajat halusivat yleisesti tietoa tyypillisistä alkuraskauden oireista kuten pahoinvoinnista, mutta myös harvinaisemmista oireista ja siitä, mikä on normaalia ja mikä ei, kaivattiin tietoa. Yksi äideistä totesi:

”Vatsakipua voi esiintyä milloin minkälaisena ja tietynlainen kipu jopa kuuluu asiaan. Näin ensikertalaisena ei välttämättä tiedä mikä on normaalia ja asiaankuuluvaa ja mikä ei.” V1

Toisaalta kerrottiin, että raskausajan oireista on jo paljon tietoa Internetissä, eikä siitä kaivattu enää lisää tietoa.

### 6.1.3 Raskausajan ravitsemus

Raskausajan ravinnosta toivottiin kattavaa tietopakettia, missä kerrottaisiin, mitä ruoka-aineita olisi syytä välttää ja miksi. Toisaalta tässäkin kysymyksessä huomasivat äidit, että äidit ovat kyllästyneitä pitkiin listoihin, missä kerrotaan vain kielletyt ruoka-aineet eikä

kerrota suositeltavista ruoka-aineista. Lisäksi ehdotettiin, että sivustolle voisi laittaa ruokareseptejä, mitkä olisi suunniteltu odottavalle äidille. Eräs äiti kirjoitti näin:

”Yhtä tärkeää olisi tiedottaa, että mitä kannattaisi syödä, varsinkin nykyisin, kun einesten ja valmisruokien käyttö on lisääntynyt. Sivustolle voisi koota esimerkiksi helppoja ja nopeita reseptejä, joista odottava äiti saisi tarvittavat ravintoaineet, ilman lisäaineita yms.!” V5

Myös raskausajan ravintoaineista toivottiin tietoa, mitä lisäravinteita olisi hyvä käyttää ja miksi. Eräs vastaaja kertoi, että sai tiedon suositeltavista lisäravinteista vasta ensimmäisellä neuvolakerralla, mikä voi olla jo vähän myöhäistä. Lisäksi oli etsitty tietoa salmiakin ja lakritsin suosituksista raskausaikana. Toisaalta eräs vastaajista totesi, että neuvolasta saatavien vihkosten vuoksi ei ole tarvinnut hakea tietoa raskausajan ravitsemuksesta. Hän koki neuvolasta saatavat vihkoset erittäin hyvinä.

#### 6.1.4 Raskausajan liikunta

Vastaajista useat ilmoittivat, että haluaisivat tietoa siitä, mitä erilaisia liikuntamuotoja olisi syytä harrastaa ja mitä välttää. Eräs vastaajista haluaisi saada tietoa siitä, vaikuttaako rankka alkuraskauden liikunta keskenmenoriskiin. Hän ei uskaltanut harrastaa rankkaa liikuntaa alkuraskaudessa keskenmenon pelossa. Yksi äideistä taas kirjoitti, että:

”Raskaudenajan liikunnasta itseäni jäi mietityttämään asia, että miten paljon ja millaista liikuntaa saa, voi ja pitääkin harrastaa.” V2

Vastaajien kirjoituksista huomasii, että monet olivat melko epätietoisia raskausajan liikuntaan liittyvistä asioista. Myös listausta suositeltavista ja vältettävistä liikuntamuodoista raskauden eri vaiheissa toivottiin. Lisäksi heitä kiinnostivat, että missä vaiheessa vatsalihasliikkeiden tekeminen tulisi lopettaa. Eräs vastaajista piti tärkeänä, että kerrottaisiin liikunnan merkityksestä ja tietoa siitä, mitä voi seurata, jos ei liiku raskauden aikana.

### 6.1.5 Parisuhde raskauden aikana

Tähän kysymykseen saimme niukasti vastauksia, sillä vain kaksi vastasi kysymykseen. Parisuhde yhdistettiin seksuaaliseen kanssakäymiseen. Lisäksi haluttiin tietää raskauden muutoksista naisen mielialaan ja toivottiin isille omaa helposti löydettävää tietopakettia aiheesta. Yksi vastaajista halusi tietoa isän oikeuksista, jos nainen ja mies elävät avoliitossa. Eräs vastaajista kirjoitti näin:

”...koska joissain tilanteissa raskaana olevan on ehkä vaikeakin puhua omista ajatuksistaan ja odotuksistaan ja mies vastaavasti ei kykene ymmärtämään naisen olotilaa, jos sanallinen kommunikaatio ei toimi.” V2

Toinen äideistä yhdisti kysymyksen suoraan seksuaaliseen kanssakäymiseen ja halusi tietää, miten raskaus vaikuttaa seksielämään. Yksi vastaajista ei kokenut tarvitsevansa Internetistä tietoa liittyen parisuhteeseen, koska hänen mielestään kaikki lähtee siitä, että kotona pystytään keskustelemaan raskauden vaikutuksista naisen kehoon ja mielialaan. Vastaajat olivat kiinnostuneita naiseen liittyvistä muutoksista, mutta miehen mielialaan liittyvistä muutoksista ei vastattu. Vastaajista kolme jätti vastaamatta kysymykseen, mikä oli melko yllättävää.

### 6.1.6 Raskausajan ongelmatilanteet

Raskausajan ongelmista haluttiin lisää tietoa siitä, mikä on normaalia ja mikä kuuluu asiaan. Myös haluttiin tietää, mihin voi ottaa yhteyttä akuuteissa tilanteissa ja milloin voi jäädä kotiin seuraamaan omaa vointiaan. Eräs vastaajista halusi tietää, miten ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä. Lisäksi haluttiin tietoa sikiön tai vauvan menetyksestä. Myös mahdollisuudesta kuunnella sikiön sydänääniä kotona tiedusteltiin. Eräs äideistä kirjoitti näin:

”kuinka yleisiä ovat keskenmenot ja kohtukuolemat, sekä niihin johtavat yleisimmät syyt” V4



### 6.1.7 Synnytys

Tähän kysymykseen äidit vastasivat hyvin. He tuntuivat olevan erityisen kiinnostuneita kaikesta synnytykseen liittyvästä informaatiosta. Yleisesti haluttiin tietoa synnytyksen käynnistymisestä ja synnytyksen aikana tapahtuvista asioista kuten: kivunlievityksestä, synnytysasennoista ja mahdollisista ongelmatilanteista. Synnytyksen kulusta he olivat saaneet tietoa jo paljon, mutta haluttiin tarkempaa tietoa synnytyksen käynnistymisen merkeistä. Tämä vaikutti heille mieleiseltä kysymykseltä ja monet olivat kiinnostuneita juuri siitä, milloin on aika lähteä sairaalaan. Kaksi äiti vastasi näin:

”...millä oireilla voi jäädä vielä kotiin ja milloin on lähdettävä sairaalaan.”

V2

”mistä tietää milloin on syytä soittaa tai lähteä synnytyssairaalaan.” V4

Myös erilaisista kivunlievitysmahdollisuuksista ja vesisynnytyksestä oltiin kiinnostuneita. Synnytysasennoista oltiin kiinnostuneita siitä, mikä asento säästää paikkoja parhaiten. Lisäksi mietittiin sitä, mitä ongelmatilanteita synnytyksen aikana voi mahdollisesti tapahtua.

”Tietoa myös mitä synnytyksen aikana voi mennä pieleen.” V5

## 6.2 Raskausajan seuranta ja neuvolan/yhteiskunnan palvelut

Vastauksien perustella raskausajan seurannasta ja neuvolan tai yhteiskunnan palveluista kaivataan yleistä tietoa sisällöistä ja aikatauluista. Aineistosta saatiin raskausajan seurantaan liittyen yläluokka seurantojen aikataulu, sisältö ja perustelut. Tietoa, mitä neuvolan ja yhteiskunnan palveluista halutaan saada, kuvaa yläluokka perhevalmenuksen sisältö ja tietopaketti palveluista.

### 6.2.1 Neuvola- ja äitiyspoliklinikkakäynnit

Raskausajan seuranta tuntui tutkimusaineiston perusteella jääneen melko epäselväksi odottaville äideille. Monet vastaajat halusivat lisää tietoa siitä, mitä neuvola ylipäätään

tarjoaa ja milloin tutkimukset ja neuvolakäynnit ovat. Usealle vastaajalle oli jäänyt epäselväksi, kuinka usein neuvoloita on ja mitä asioita niiden aikana käsitellään. Eräs äiti kirjoitti näin:

”kuinka usein neuvolakäyntejä on ja minkälaisia asioita käynneillä käsitellään” V4

Neuvolakäyntien sisältö oli myös jäänyt osalle äideistä epäselväksi. Heille kyllä kerrottiin, mitä tutkimuksia ja näytteitä otetaan milläkin neuvolakäynnillä, mutta ei kerrottu, miksi tutkimuksia ja näytteitä otetaan. Perusteita käytännöille ja toimenpiteille kaivattiin lähes jokaisessa vastauksessa. Eräs äiti kuvaa kokemustaan tiedonpuutteesta näin:

”Tietoa mitä neuvolakäynneillä tehdään ja mitä neuvolassa otetuista näytteistä tutkitaan. Esim. virtsanäyte otetaan joka kerta, mutta ei kerrottu mitä siitä tutkitaan ennen kuin itse kysyin.” V5

Lisää tietoa halutaan saada myös sikiöseulonnoista ja mahdollisuuksista ultraäänitutkimuksiin. Läheskään kaikille vastaajille ei ollut selvää, mitä sikiöseulontoja tai ultraäänitutkimuksia heille kuuluu ja mitä niiden avulla halutaan selvittää. Monelle oli tietoa annettu ensimmäisellä neuvolakäynnillä, mutta osa tiedosta oli unohtunut, koska tietoa saa ensimmäisellä kerralla paljon ja raskaus on vielä uusi asia. Eräs äiti kuvaa tiedontarvettaan näin:

”Montako kertaa raskauden aikana on esim. ultraäänitutkimukset ja hyvin voisi mainita myös mahdollisuudesta käydä 3D/4D-ultraäänitutkimuksessa ja mitä se pitää sisällään, koska kaikki eivät sen saatavuudesta / tarkoituksesta tiedä.” V2

## 6.2.2 Tukiverkostot ja perhevalmennus

Tukiverkostoista äidit eivät tutkimusaineiston perusteella halua lisää tietoa. Monet kertoivat vastauksissaan, että heillä on toimivat tukiverkostot omasta takaa. Perhe, sukulaiset ja ystävät koettiin voimavarana ja parhaana väylänä saada tukea. Eräs äiti kaipa-

si tietoa vertaistukimahdollisuuksista joko paikallisesti asuinpaikkansa lähellä tai anonyymisti Internetissä.

Tutkimusaineistossa painottui voimakkaasti se, että äidit halusivat lisää tietoa perhevalmennuksesta. Heille ei riitä tieto siitä, milloin perhevalmennus on ja missä. Lähes kaikki äidit kaipasivat tietoa siitä, mitä milläkin perhevalmennuksen kerralla käsitellään. Eräs äiti tiivistää haluamansa tiedon näin:

”perhevalmennuksesta haluaisin ennalta jotain muutakin tietoa kun paikan ja kellon ajan. Esim. mitä kullakin kertaa on ohjelmassa.” V2

### 6.2.3 Yhteiskunnan tarjoamat palvelut

Kysymykseen siitä, mitä tietoa odottavat äidit kaipaavat yhteiskunnan palveluista, oli vastannut vain muutama. Haluttu tieto oli yleistä ja tietoa haluttiin paperiversiona. Yksi äideistä kuvaa ja perustelee haluamaansa tietoa näin:

”jotain paperista versiota luettavaksi koska mahdollisesti ensimmäinen käynti jossa kaikesta kerrotaan ja mainitaan menee aika pitkälti ohi kun asiat on uusia. ” V2

### 6.3 Sosiaalinen tuki

Sosiaalista tukea raskauden aikana oli Internetistä hakenut muutama äiti. He olivat etsineet tietoa ja tukea muun muassa erilaisilta keskustelupalstoilta. Keskustelupalstoja ei kuitenkaan tutkimusaineistossa koettu hyviksi kanaviksi hakea vertaistukea Internetistä. Ne koettiin ilmapiireiltään negatiivisiksi tai niiden kautta ei saatu sellaista tukea kuin olisi haluttu. Eräs äiti kertoo kokemuksistaan näin:

”Tietynlaista sosiaalista tukea saa toki, kun käy keskustelupalstoilla luke-  
massa ihmisten omakohtaisia kokemuksia. Itse en kyllä käy siellä juuri  
koskaan, koska ihmisten mielipiteet heittelevät ihan laidasta laitaan ja

asioita lauotaan totuuksina, vaikka ei paremmin asiasta tiedettäisikään.”

V1

Toinen äiti oli etsinyt tukea keskustelupalstalta, jossa pystyi keskustelemaan muiden kanssa, joilla oli samassa kuussa laskettu aika. Hän oli kuitenkin pian luopunut palstalla käynnistä, koska ei kokenut saaneensa sieltä tukea. Enemmän palstoja käytettiin muiden tarinoiden lukemiseen ja niiden vertaamiseen omaan tilanteeseen. Varsinaista tukea kukaan äideistä ei maininnut Internetistä saaneensa tai edes kaivanneensa. Eräs äiti tiivistä oman näkemyksensä näin:

”mieluummin vain luen muiden juttuja ja etsin sitten tietoa koskien omaa tilaani ja raskausvaiheita. Sen suurempaa tarvetta internetissä tapahtuvalle sosiaaliselle tuelle ei ole.” V2

Kaikki, jotka vastasivat kysymykseen sosiaalisen tuen tarjoajasta, olivat yhtä mieltä siitä, että tukea on parasta saada henkilökohtaisesti. Kukaan äideistä ei tutkimusaineiston perusteella innostunut ajatuksesta, jossa tukea saisi Internetin kautta verkkopalvelusta. Vastauksissa painottui yleisesti, että kaikkein mieluiten sosiaalista tukea haluttaiisiin omilta tukiverkostoilta. Kaikilla ei niitä kuitenkaan ole tai tukea ei saada tarpeeksi. Tällöin neuvolan terveydenhoitaja oli yksimielisesti seuraavaksi halutuin tuen antaja. Verkkopalvelun kautta tukea ei pysty tarjoamaan henkilökohtaisesti kasvokkain. Myös luottamuksellinen suhde terveydenhoitajaan edesauttaa sitä, että tukea haluaa omalta terveydenhoitajalta. Yksi äiti kuvaa omaa näkemystään näin:

”Sosiaalista tukea haluan mieluummin neuvolassa omalta terveydenhoitajalta. Haluan keskustella asioista jos on jotain sellaista joka vaivaa tai askarruttaa.” V3

Toisaalta verkkopalvelua sosiaalisen tuen tarjoajana ei täysin suljettu pois. Kaikki erilaiset mahdollisuudet, joiden kautta sosiaalista tukea voisi tarvittaessa saada, koettiin hyväksi. Verkkopalvelun huonona puolena on, että sen kautta tuki ei ole niin henkilökohtaista tai sitä ei koeta niin henkilökohtaiseksi kuin kasvokkain saatu tuki. Verkkopal-

velun kautta tarjottu sosiaalinen tuki on kuitenkin vastaajien mielestä hyvä lisä tuen tarjoamisen muotona. Näin tiivistä eräs äiti:

”mielestäni sosiaalisen tuen mahdollisuuksia ei voi olla liikaa” V4

#### 6.4 Yhteenveto tutkimustuloksista

Raskaana olevat esikoistaan odottavat äidit kaipaavat lisää tietoa raskausajan muutoksista omassa kehossa ja sikiössä, ravitsemuksen ja liikunnan suosituksista, mahdollisista raskausajan ongelmatilanteista ja synnytykseen liittyvistä asioista. Lisäksi he haluavat lisää tietoa raskausajan neuvolakäynneistä ja yhteiskunnan tarjoamista palveluista. Tulevat äidit kaipaavat hyvin monipuolista ja kattavaa raskausajasta kertovaa Internet-sivustoa. Kuviossa 1 esitämme tutkimustulokset graafisessa muodossa.



Kuvio 1. Tutkimustulokset

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe valittiin sen kiinnostavuuden ja hyödyllisyyden vuoksi. Esikoistaan odottavat äidit ovat mielenkiintoinen tutkimuskohde ja heiltä saa paljon tietoa siitä, minkälaista tietoa he eniten haluavat. Vauvankaa.fi-verkkopalveluun tutustuminen opinnäytetyöprosessin alussa vahvisti motivaatiota tutkia juuri esikoistaan odottavia äitejä. Verkkosivustolla on paljon tietoa jo synnyttäneelle äidille sekä tuoreelle isälle, mutta raskaana oleville ei juuri mitään. Esikoistaan odottavat kuitenkin kaipaavat erityisesti tietoa ja tukea raskauteen, koska elämä mullistuu lapsen syntymän myötä täysin. Myös muut kuin ensisynnyttäjät hyötyvät tiedosta ja tuesta, vaikka niiden tarve ei välttämättä enää niin suuri olisikaan. Suurin osa tiedosta on sellaista, jota voi suunnata niin ensi- kuin uudelleensynnyttäjille.

Työn tekeminen oli mielenkiintoista ja varsinkin teoreettista viitekehystä kirjoittaessa oppi paljon uutta. Oli mielenkiintoista huomata, että toisella puolella maailmaa on kehitetty vastaavaa verkkopalvelua kuin Suomessa. Teoreettinen viitekehys oli myös yksi työn haastavimpia puolia. Oli vaikea löytää tutkimuksia tai tietoa aiheesta. Tutkimuksia oli tehty Vauvankaa.fi-verkkopalvelusta, mutta eri näkökulmasta. Myös ulkomaisissa tutkimuksissa tutkimusasetelmat ja näkökulmat olivat erilaisia kuin tässä tutkimuksessa. Paljon löytyi tietoa siitä, miten Internetiä voisi hyödyntää, mutta ei niinkään siitä, miten sitä on hyödynnetty ja minkälaisin kokemuksiin. Syynä saattaa olla, että julkinen tai yksityinenkään terveydenhoito ei ole vielä täysin osannut hyödyntää Internetin mahdollisuuksia. Hankkeet sen hyödyntämiseen saattavat olla vielä kesken, joten tutkimustuloksia ei ole vielä syntynyt.

### 7.1 Tutkimusprosessi

Opinnäytetyön alussa oli vielä hyvin epäselvää, miten tutkimusprosessi etenee ja mitä siihen kuuluu. Alun hankaluuksien jälkeen tutkimuksen eteneminen alkoi selkeytyä, jolloin myös tekeminen helpottui. Aihe- ja suunnitelmavaiheen aikana muodostui hyvin selkeä kuva siitä, mitä pitää tehdä ja millä aikataululla. Työn pilkkominen pienempiin osiin helpotti sen kirjoittamista. Vaikeinta koko tutkimusprosessissa oli teoreettisen viitekehyksen teko. Sen tekeminen alkaa varhaisessa vaiheessa eikä välttämättä ole vielä täysin selvää, miten tutkimuksen pystyy toteuttamaan.

Haastavaksi muodostui yllättäen myös haastateltavien saaminen. Lumipallo-otantaa käyttämällä saimme aluksi tutkimuksesta kiinnostuneita äitejä, mutta loppujen lopuksi vain yksi heistä oli tosiasiassa osallistumassa ryhmähaastatteluun. Ryhmähaastattelun peruuntuminen aiheutti muutoksia aikatauluun, ja nopeasti piti keksiä uusi suunnitelma. Koska kyseessä on opinnäytetyö, joka on samalla opiskelijoiden harjoitustyö, ei siihen voi käyttää omia resursseja loputtomasti. Uskomme, että jos olisimme voineet tarjota esimerkiksi pienen palkkion haastatteluun osallistumisesta, olisimme saattaneet saada enemmän asiasta kiinnostuneita äitejä. Opiskelijoina tällainen ei kuitenkaan ollut mahdollista.

Myös se yllätti, että kiinnostusta osallistua puhelinhaastatteluun ei löytynyt. Muutama äiti totesi, että puhelimesta puhuminen yksityisasioista on hankalampaa kuin kasvokkain puhuminen. Kaikkein mieluiten he halusivat osallistua sähköpostihaastatteluun, johon päädyimmekin. Ratkaisu osoittautui hyväksi ja saimme hyvin tutkimusaineistoa. Aineiston analysoinnissa oli apua siitä, että työskentelimme parina. Pystyimme keskustelemaan aineistosta ja sen herättämistä kysymyksistä. Myös vastausten tulkinnessa parin kanssa asiasta keskustelu oli tärkeää. Analysointivaiheessa heräsi paljon kysymyksiä, jotka eivät varsinaisesti tutkimukseemme liittyneet. Parityöskentelyn avulla pysyimme kuitenkin aiheessa ja oli positiivista huomata, että lopulta analyysin valmistuttua aineistosta löytyi vastaukset tutkimuskysymyksiin.

## 7.2 Tutkimustulosten pohdinta ja hyödyntäminen

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata tutkimukseen osallistuvien kokemuksia, joten tulokset ole yleistettävissä. (Kylmä–Juvakka 2007: 31). Tulosten mukaan voidaan kuitenkin todeta, että tutkimukseen osallistuneet äidit etsivät paljon tietoa raskauteen liittyvistä asioista. Äidit kaipasivat selkeää ja luotettavaa Internet-sivustoa, josta voisi tarvittaessa löytää tietoa raskauteen liittyvistä asioista.

Tässä tutkimuksessa kuten aikaisemmissakin tutkimustuloksissa, joita olemme esitelleet teoreettisessa viitekehyksessä, on tuli ilmi, että nykypäivän äidit ovat tottuneita Internetin käyttäjiä ja etsivät sieltä paljon tietoa. Monet korostivat sitä, että kaipaavat



luotettavaa lähdettä. Vauvankaa.fi-verkkopalvelun sivuille tuotettava materiaali on luotettavaa, joten tulevat äidit hyötyvät siitä suuresti. Tutkimustuloksista nousi selvästi esille, että odottavat äidit haluavat tietoa raskauden ajan seurannoista ja yhteiskunnan tarjoamista palveluista luotettavasta lähteestä ja kirjallisesti. Yhtenäinen tietopaketti, josta olisi hyötyä sekä äidille että isälle, olisi hyödyllinen. Vaikka neuvolakäynnit ja kunnien tarjoamat tuet ja palvelut saattavat vaihdella kunnittain, on niissä myös paljon yhteistä. Tällaista yleistä tietoa olisikin hyvä jakaa verkkopalvelun avulla.

Suurin osa vastanneista kaipasi viikkokohtaista tietoa raskausajan muutoksista omassa kehossa ja sikiössä. Mitä milläkin viikolla tapahtuu ja kuinka paljon vatsa ja sikiö yleensä kasvavat. Tällaista ei Vauvankaa.fi-sivustolla vielä ole, mutta sellaisen voisi sinne suunnitella.

Raskausajan ravitsemuksesta on jo tällä hetkellä sivustolla monipuolista tietoa ja haastateltavien vastausten perusteella ravitsemussuosituksista kaivataankin kattavaa tietopakettia. Monelle äidille oli jäänyt epäselväksi liikuntasuositukset raskausaikana ja tästä ei ole sivustolla tietoa, joten tässä olisi myös kehitettävää. Oli yllättävää, että vain kaksi vastaajista vastasi parisuhteeseen liittyvään kysymykseen. Kysyimme, haluavatko he tietoa parisuhteesta raskauden aikana ja molemmat vastanneista äideistä vastasivat haluavansa tietää, miten raskaus vaikuttaa seksielämään. Vielä yllättävämpää oli se, että myös Vauvankaa.fi-sivustolla on tällä hetkellä otsikkona seksuaalisuus raskauden aikana, mutta tekstissä kerrotaan vain seksielämään liittyvistä asioista. Seksuaalisuus on paljon muutakin kuin pelkkää seksuaalista kanssakäymistä ja mielestämme tätä olisi syytä pohtia tarkemmin. Tällä tekstillä tuleville vanhemmille annetaan väärä kuva seksuaalisuudesta.

Yllättävää oli myös se, että verkkosivustolla ei ole kerrottu synnytyksestä juuri mitään ja kuitenkin tutkimustuloksista kävi ilmi, että äidit kaipaavat lisätietoa melkein kaikesta esimerkiksi synnytyksen käynnistymisestä ja synnytyksen kivunlievitysmenetelmistä. Myös raskausajan ongelmatilanteista kaivattiin tietoa ja niistä ei ole verkkosivustolla tietoa juuri lainkaan.

Tutkimusaineiston perusteella oli yllättävää, kuinka monelle odottavalle äidille neuvolan palvelut olivat jääneet epäselviksi. Monella tuntui olevan vain tieto seuraavasti käynnistä, mutta niiden sisällöstä ei tiedetty mitään. On myös ymmärrettävää, että äidit halusivat tietää tarkemmin, milloin neuvoloita on. Monet suunnittelevat elämäänsä pitkälle eteenpäin, jolloin on luontevaa suunnitella myös raskauden seuranta osakasi muuta elämää. Pitkälle ulottuvia neuvola-aikoja saattaa olla vaikea antaa, mutta edes tieto siitä, millä viikoilla neuvoloita on, auttaa. Äideistä saattaa olla myös helpompi hahmottaa raskauden kestoa, jos heillä on alkuvaiheesta asti tieto siitä, kuinka usein neuvoloita on alkuraskaudessa, keskiraskaudessa ja loppuraskaudessa.

Tutkimustuloksissa yllätti myös hieman se, kuinka paljon äidit kaipasivat vielä tietoa sikiöseulonnoista. Asetus sikiöseulontojen yhtenäistämisestä koko maassa on tullut voimaan seulonta-asetuksessa vuoden 2007 alusta. Seulontojen toteuttamiselle annettiin kolmen vuoden siirtymäaika ja seulonnat on pitänyt järjestää vuoden 2010 alusta. Seulontaohjelmat ovat lakisääteisiä ja kunta toteuttaa ne. Seulontoihin sisältyy varhaisraskauden yleinen ultraäänitutkimus, kromosomipoikkeavuuksien seulonta varhaisraskauden yhdistelmäseulonnan avulla ja niskaturvotuksen mittaus yleisen ultraäänitutkimuksen yhteydessä tai keskiraskauden seerumiseulonta sekä ultraäänitutkimus vaikeiden rakennepoikkeavuuksien selvittämiseksi. Jos poikkeavuutta epäillään, tarjotaan mahdollisuus jatkotutkimuksiin. (Sikiön poikkeavuuksien seulonnat 2012.)

Sikiöseulonnoista ei kuitenkaan tiedetty tarpeeksi ja äidit halusivat tietää niistä lisää. Jäimme miettimään, johtuuko tiedon haluaminen siitä, että heille on alun perin jäänyt epäselväksi, mitä seulonnoissa haetaan ja miksi niitä tehdään. Ehkä neuvolassa ei ole tarpeeksi hyvin kerrottu, miksi seulontoja tehdään ja mitä ultraäänitutkimusten tai verinäytteen avulla tutkitaan. Tiedon antaminen ja varmistaminen, että tieto tavoittaa kuulijan, olisi kuitenkin ensiarvoisen tärkeää. Vain saamalla rehellistä ja oikeaa tietoa, lasta odottava äiti, pariskunta tai perhe, voi päättää, haluaako seulontoihin osallistua. Toisaalta voi myös olla, että äidit haluavat aiheesta lisätietoa, vaikka heille olisikin jo neuvolassa kerrottu seulonnoista kattavasti. Monesti tietoa kerrotaan ensimmäisellä käynnillä, ja koska asiaa on paljon, osa siitä varmasti unohtuu. Olisikin varmasti hyvä, jos selkeää ja oikeaa tietoa voisi käydä halutessaan lukemassa lisää esimerkiksi verkkopalvelusta, jonka ylläpitäjä on luotettava taho.

Perhevalmennuksesta on vaikeampi antaa lisää tietoa Internetissä. Eri kunnissa on perhevalmennus järjestetty hyvin eri tavoin, joten verkkopalvelussa ei voi olla tarkkaa sisältölistaa. Perhevalmennuksen sisällön tarkka kuvaileminen jääkin valmennusta järjestäville tahoille. Myös tukiverkostoista tiedottaminen paikallisella tasolla jää neuvoloitten tehtäväksi. Yhteiskunnan tarjoamista palveluista kaivattiin myös tietoa, mikä on helppo ymmärtää. Esimerkiksi Kelan tarjoamat lapsiperheiden tuet muodostavat melkoisen viidakon, josta on välillä ehkä vaikea ymmärtää, mihin tukiin on itse oikeutettu ja miten niitä voi hakea. Myös kuntien tarjoamat tukimuodot lastenhoitoon tai arjessa jaksamiseen ovat välillä vaikeasti löydettävissä. Olisi helpompaa, jos yhdeltä sivustolta löytyisi tieto, mistä tukia kannattaa yleensä lähteä kyselemään kunnasta riippumatta ja mitä tukia tai palveluita on mahdollista saada.

Sosiaalisen tuen osalta tutkimustuloksissa ei ollut yllätyksiä. Mielestämme on ymmärrettävää, että tukea haetaan ensisijaisesti perheen, ystävien tai sukulaisten keskuudesta. On helpompi puhua tuntemuksistaan tutulle ihmiselle, joka tuntee koko oman elämäntarinan ja sen hetkisen tilanteen. Neuvolankaan terveydenhoitaja ei välttämättä ole pitkäaikainen tuttu ja puhuminen saattaa olla hankalaa. Toisaalta toisten on ehkä helpompi puhua vieraille. Kasvokkain saadussa sosiaalisessa tuessa on se hyvä puoli, että kommunikaatio on vastavuoroista ja reaaliajassa. Vastausta omiin pulmiin ei joudu odottamaan pitkään ja keskustelu on luontevampaa kuin esimerkiksi Internetissä käyty keskustelu.

Tämänhetkinen Vauvankaa.fi-sivusto ei sisällä monipuolisesti tietoa raskausajasta. Äidit kuitenkin etsivät paljon tietoa eri lähteistä, joten verkkopalvelun kehittäminen on aiheellista. Verkkopalveluun tulisi lisätä materiaalia raskausajasta synnytykseen. Sivustolla voisi olla omat sivut raskaana oleville naisille, josta he löytäisivät tarvitsemansa tiedon helposti. Tällä hetkellä sivustolla on muutamia aiheita raskautta koskien, mutta ne on ripoteltu ympäri sivustoa, joten niitä on hankala löytää.

### 7.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Toteutimme työtä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat noudattavat toimintatapoja, joita ovat mm. rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tarkasti yksityiskohtaisesti. Tutkimusryhmän asema, oikeudet ja velvollisuudet tulee olla selvästi määritelty ja kirjattu. (Tuomi–Sarajärvi 2009: 132–133).

Koko opinnäytetyön prosessin aikana noudatimme eettistä toimintatapaa. Tätä jouduimme miettimään jo silloin, kun valitsimme tutkimuksen aihetta. Päätimme toteuttaa tutkimuksen sähköpostihaastatteluna ja saatekirjeessä ilmoitimme selvästi, että osallistujilla on oikeus olla osallistumatta tai keskeyttää haastattelu, missä vaiheessa tahansa. Lisäksi kerroimme, että tulokset tulevat vain meidän käyttöön ja meitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Heitä ei myöskään voida tunnistaa valmiista työstämme.

Olimme tarkkoja ja huolellisia koko tutkimusprosessin aikana. Kirjasimme tiedonhaun ja lähteet tarkasti alusta alkaen. Lähteinä käytimme pääosin tieteellisiä tutkimuksia, joista valtaosa oli alle viisi vuotta vanhoja tutkimuksia. Käytimme tarkkoja lähdeviitteitä viitassamme lähdeaineistoon.

Suunnittelimme haastattelukysymykset tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Kävimme kysymykset yhdessä huolellisesti läpi ja totesimme, että kysymykset ovat helposti ymmärrettävissä ja vastattavissa. Tutkimuksen loppuvaiheessa kuitenkin huomasimme, että yksi haastattelukysymyksistä ei ollut kysymysmuodoltaan hyvä. Kysymyksessä kolme kysyimme, että haluaisivatko he saada sosiaalista tukea verkkopalvelun kautta vai neuvolassa omalta terveydenhoitajalta. Kysymykseen pystyi vastaamaan joko kyllä tai ei vastauksella ja tämä ei ole hyvä kysymysasettelu laadullisessa tutkimuksessa. Tämä saattoi hieman vaikuttaa tutkimuksemme luotettavuuteen. Onneksemme äidit olivat kuitenkin vastanneet kysymykseen laajemmin ja saimme kattavia vastauksia.

Tutkimusaineisto analysoitiin mahdollisimman hyvin ja tässä vaiheessa olimme erityisen tarkkoja, jotta saisimme kattavat vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Aineiston pelkis-

täminen ja yhdistäminen ala- ja yläluokkiin oli haastavaa, mutta yhdessä keskustelemalla saimme yhdisteltyä luokat oikeaan kategoriaan. Pidimme koko ajan huolta siitä, että saamme vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Tulokset vastasivat hyvin tutkimuskysymyksiin. Pyrimme myös raportoimaan tuloksista mahdollisimman yksityiskohtaisesti, jotta lukijan on helppo ymmärtää työn tulokset. Tutkimuksen valmistuttua tuhositme tutkimusaineiston.



Lagan, Briege M. – Sinclair, Marlene – Kernohan, W. George 2010. Internet Use in Pregnancy Informs Women's Decision Making: A Web-Based Survey. *BIRTH: Issues In Prenatal Care* vol 37 (2). 106–115.

Lammi-Taskula, Johanna – Salmi, Minna 2009. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Lammi-Taskula, Johanna – Karvonen, Sakari – Ahlström, Salme (toim.): *Lapsiperheiden hyvinvointi* 2009. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 38–48.

Pallari, Tuulia – Tarkka, Marja – Aho, Ann L. – Åstedt-Kurki, Päivi – Salonen Anne 2011. Vauvaperheiden vanhemmille kehitetyn verkkopalvelun käyttö, hyödyllisyys ja tuki. *Hoitotiede* 2/2011, 84–94.

Paunonen & Vehviläinen- Julkunen 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY. 174–185.

Salonen, Anne 2010. Parenting Satisfaction and Parenting Self-Efficacy during the Postpartum Period. Evaluation of an internet-based intervention. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Salonen, Anne H – Kaunonen, Marja – Åstedt-Kurki, Päivi – Järvenpää, Anna-Liisa – Tarkka, Marja-Terttu 2008. *Journal of Advanced Nursing* 64 (1), 60–72.

Salonen, Anne H – Kaunonen, Marja – Åstedt-Kurki, Päivi – Järvenpää, Anna-Liisa – Isoaho, Hannu – Tarkka, Marja-Terttu 2011. *Midwifery* 27, 832–841.

Sikiön poikkeavuuksien seulonnat. 2012. Tietopaketti. Seulonnat. THL, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti.  
<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/seulonnat/sikion\\_poikkeavuuksien\\_seulonnat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/seulonnat/sikion_poikkeavuuksien_seulonnat)>. Luettu 29.3.2012.

Stakes 1999. Seulontatutkimukset ja yhteistyö äitiyshuollossa. Verkkojulkaisu.  
<[http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/Muut/op34\\_1999.pdf](http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/Muut/op34_1999.pdf)> Luettu 3.11.2011

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2011. Perheet. Verkkodokumentti.  
<<http://www.stat.fi/til/perh/index.html>> Luettu 17.10.2011.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2011. Syntyneet. Verkkodokumentti.  
<<http://www.stat.fi/til/synt/index.html>> Luettu 17.10.2011.

Toivonen, Eero 2009. Sosiaalinen tuki: Vertaileva tutkimus suomalaisten ja yhdysvaltalaisien nuorten saaman sosiaalisen tuen määrästä ja merkityksestä. Pro gradu. Tampereen Yliopisto.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vauvankaa. Verkkodokumentti. < <http://www.vauvankaa.fi/>>. Luettu 3.10.2011.

Viljamaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna, vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Vilkka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.



## Saatekirje

Hyvä odottava äiti.

Kiitos, että olet osoittanut mielenkiintoa opinnäytetyöhömmme osallistumiseen.

Vauvankaa.fi – verkkopalvelu on kehitetty Urbaani vanhemmuus -hankkeen yhteydessä. Hankkeessa on ollut mukana Tampereen yliopiston hoitotieteen laitos ja Metropolia ammattikorkeakoulu. Vauvankaa.fi -verkkopalvelu on tulossa kaikkien perheiden käyttöön THL:n verkkopalvelun kautta. Vauvankaa.fi-verkkopalvelu tulee toimimaan neuvolatoiminnan ohella tiedon ja tuen lähteenä. Tällä hetkellä verkkopalvelu on pilottivaiheessa ja sitä kehitetään edelleen perheiden tarpeita vastaavaksi.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää raskaana olevien äitien näkemyksiä siitä, minkälaista tietoa raskausajasta verkkopalvelun tulisi tarjota. Tavoitteena on, että odottavat äidit kertoisivat kirjallisesti omia kokemuksiaan internetin käytöstä raskausaikana. Tutkimuksen pohjalta on mahdollista kehittää Vauvankaa.fi -verkkopalvelua vastaamaan vielä paremmin perheiden tarpeita ja tuottaa verkkopalveluun lisämateriaalia.

Lähetämme Sinulle sähköpostin kautta kysymyksiä, joihin voit vastata rauhassa kotona. Vastaukset voit lähettää osoitteeseen [anni.haapio@metropolia.fi](mailto:anni.haapio@metropolia.fi) tai [suvi.kastikainen@metropolia.fi](mailto:suvi.kastikainen@metropolia.fi). Vastaa ensin esitietoihin, mitkä löytyvät haastattelukysymyksistä. Sen jälkeen voit vapaamuotoisesti kirjoittaa kysymyksiimme vastaukset. Meillä on pääkysymyksinä kysymykset 1-3, mutta voit käyttää apunasi myös apukysymyksiä a,b,c ...yms. Voit vastata suoraan s-postissa tai liitteenä.

Haastatteluaineistoa käsittelevät vain opinnäytetyöntekijät, joita sitoo vaitiolovelvollisuus. Aineistoa kerätään ja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti eikä haastateltavien henkilöllisyys ole tunnistettavissa opinnäytetyössä. Haastattelu on vapaaehtoinen ja Sinulla on mahdollisuus halutessasi perua haastatteluun osallistuminen tai keskeyttää haastattelu milloin tahansa.

Yhteistyöstä suuresti kiittäen kätilöopiskelijat Anni Haapio ja Suvi Kastikainen Metropolia Ammattikorkeakoulusta

## Teemahaastattelun runko

### Esitiedot haastateltavista äideistä:

1. Ikä
2. Koulutus
3. Raskausviikot

Haastattelukysymykset:

#### **1. Minkälaista tietoa olet hakenut Internetistä raskautesi aikana?**

- a. Millaista raskauden etenemiseen liittyvää tietoa haluaisit saada Internetistä?
- b. Millaista raskausajan oireisiin liittyvää tietoa haluaisit saada Internetistä?
- c. Millaista tietoa haluaisit saada raskausajan ravinnosta?
- d. Millaista tietoa haluaisit saada raskausajan liikunnasta?
- e. Millaista parisuhteeseen liittyvää tietoa haluaisit saada Internetistä?
- f. Millaista tietoa haluaisit saada raskausajan ongelmista?
- g. Millaista synnytykseen kulkuun ja vaiheisiin liittyvää tietoa haluaisit saada Internetistä?

#### **2. Millaista tietoa haluaisit saada raskausajan seurannasta ja neuvolan/yhteiskunnan tarjoamista palveluista?**

- a. Millaista tietoa haluaisit saada raskausajan seurannasta esim. neuvola-palveluista tai seulontakäynneistä äitiyspoliklinikalla?
- b. Millaista tietoa kaipaisit raskausajan tukiverkostoista ja perhevalmennuksesta?
- c. Minkälaista tietoa kaipaisit yhteiskunnan tarjoamista palveluista?

#### **3. Minkälaista sosiaalista tukea voisit etsiä internetistä?**

- a. Haluaisitko saada sosiaalista tukea verkkopalvelun kautta vai neuvolassa omalta terveydenhoitajalta?